
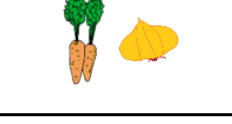



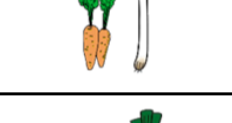
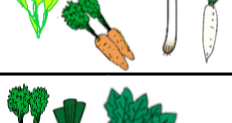






令和5年 6月分 献立予定表 (中学校)

熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名		地場産物使用予定 食材イラスト	注 骨 意 に	は し の 日	主 な 材 料 名			栄 養 量	
		主食 牛乳	料 理 名				血や肉をつくるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
1	木	地粉うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁 キャベツとえのきのサラダ 中華ドレッシング(クラス) 竹輪とさつま芋の天ぷら(1個ずつ)				牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 あおさ	地粉うどん さつま芋 油 小麦粉 ドレッシング	小松菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	844	31.2
2	金	ドッグパン 牛乳	わんたんスープ スラッピージョー イカナゲット(2個)				牛乳 鶏肉 イカ タラ 豚肉	ドッグパン わんたん 油 小麦粉 でん粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが トマト	811	37.3
5	月	ごはん 牛乳	豆腐の中華スープ 切干大根の中華風炒め エビシューマイ(2個)				牛乳 豆腐 タラ 鶏肉 エビ 豚肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ 切干大根 たけのこ いんげん しょうが キャベツ	743	26.9
6	火	ごはん 牛乳	★かみかみカレー ブロッコリーサラダ クリスピーチキン 玉ねぎドレッシング(クラス)				牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	ごはん 小麦粉 パン粉 ドレッシング 油 でん粉	ごぼう れんこん 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン ブロッコリー	992	35.5
7	水	バターロール コッパ 牛乳	ポトフ ★茎わかめのサラダ 肉団子(2個) 野菜ドレッシング(クラス)				牛乳 豚肉 鶏肉 茎わかめ	バターロールコッパ パン粉 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン もやし	900	34.8
8	木	ごはん 牛乳	油揚げのみそ汁 ★変わり金平 カレイの磯辺フライ				牛乳 青のり カレイ 油揚げ みそ	ごはん 油 ごま 小麦粉 砂糖 パン粉	にんじん れんこん ごぼう 長ねぎ えのきたけ こんにゃく	803	30.6
9	金	地粉うどん 牛乳	おかめうどんの汁 ひじきサラダ 肉まん バンバンジードレッシング(クラス)				牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき かまぼこ	地粉うどん 小麦粉 砂糖 パン粉 油 でん粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ しいたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ 小松菜	766	30.1
12	月	ごはん 牛乳	マーボーなす豆腐 冷凍みかん サバの塩焼き				牛乳 豆腐 豚肉 みそ サバ	ごはん 砂糖 でん粉 油	たけのこ にんじん にんにく 長ねぎ しょうが グリーンピース なす みかん	869	37.7
13	火	ごはん 牛乳	なめこのみそ汁 枝豆ごはんの具 ゼリーフライ				牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ おから	ごはん じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 パン粉	にんじん 長ねぎ なめこ 玉ねぎ しいたけ コーン 枝豆	804	28.5
14	水	ごはん 牛乳	肉じゃがのトマト煮 冷凍パイ 焼き春巻き				牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが トマト パイン キャベツ	832	27.1
15	木	食パン 牛乳	エビボールスープ カラフルサラダ いちごジャム 若鶏のピカタ イタリアンドレッシング(クラス)				牛乳 エビ タラ オキアミ 鶏肉 卵 チーズ	食パン 春雨 砂糖 パン粉 ドレッシング 油 小麦粉 いちごジャム でん粉	にんじん たけのこ キャベツ 長ねぎ パセリ しょうが コーン 枝豆 こんにゃく	795	36.9
16	金	ごはん 牛乳	野菜椀 のらぼう菜のお浸し しょうゆ・かつお節(クラス) 鶏肉の和風梅ダレかけ(2個)				牛乳 みそ 鶏肉 かつお節	ごはん 砂糖 油 でん粉 小麦粉 里芋	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう 梅 のらぼう菜 キャベツ	778	35.2
19	月	中華めん 牛乳	五目ラーメンスープ もやしのナムル きなこ揚げパン ナムルドレッシング(クラス)				牛乳 鶏肉 きな粉	中華めん 胚芽ロールパン でん粉 油 砂糖 ドレッシング	にんじん コーン チンゲンサイ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし にんにく しょうが	765	30.0
20	火	ドッグパン 牛乳	ABCスープ じゃが芋の洋風煮 ロングフランクフルト				牛乳 鶏肉 ベーコン フランクフルト	ドッグパン じゃが芋 バター マカロニ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ 枝豆 にんにく トマト グリーンピース	833	34.0
21	水	ごはん 牛乳	キムチ入りみそ汁 こんにゃくねぎ塩ソテー イワシのおかか煮				牛乳 イワシ みそ 鶏肉 かつお節	ごはん 油 砂糖 でん粉 里芋	にんじん 白菜 小松菜 長ねぎ 大根 しょうが 玉ねぎ りんご にんにく しらたき	736	29.3
22	木	ごはん 牛乳	わかめスープ チーズタッカルビ 枝豆シューマイ(2個)				牛乳 みそ わかめ 鶏肉 チーズ	ごはん 油 でん粉 小麦粉 パン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆 しょうが にんにく	755	28.2
23	金	子どもパン 牛乳	ペンネのクリーム煮 アセロラフルーツポンチ 深谷ねぎメンチカツ ソース(クラス)				牛乳 豚肉 鶏肉	子どもパン パン粉 マカロニ 小麦粉 油 でん粉 アセロラゼリー	にんじん 玉ねぎ しょうが しめじ エリンギ コーン 長ねぎ みかん パイン 黄桃	989	33.4
26	月	ごはん 飲むヨーグルト	おふのみそ汁 ひじきと大豆の煮物 ハンバーグおろしかけ				飲むヨーグルト 鶏肉 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 ふ パン粉 油	長ねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ 大根 にんにく	851	34.5
27	火	中華めん 牛乳	彩花みそラーメンスープ 大根サラダ 包子(2個) 中華ドレッシング(クラス)				牛乳 みそ 鶏肉 豚肉	中華めん ごま 油 小麦粉 でん粉 パン粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ もやし 大根 きゅうり しょうが にんにく コーン	790	32.4
28	水	ツイストパン 牛乳	※洋風だんご汁 トマトビーンズ チキンのオープン焼き				牛乳 チーズ 鶏肉 大豆	ツイストパン 白玉もち パン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ 枝豆 トマト 赤ピーマン	887	38.0
29	木	ごはん 牛乳	ハヤシライス とうもろこし チキンナゲット(2個)				牛乳 豚肉 鶏肉 おから	ごはん じゃが芋 油 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ グリーンピース とうもろこし トマト	963	31.1
30	金	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 ヘルシーサラダ 鶏肉のピリ辛竜田揚げ 野菜ドレッシング(クラス)				牛乳 鶏肉 みそ わかめ	ごはん でん粉 油 ドレッシング	長ねぎ にんじん 大根 しょうが にんにく キャベツ こんにゃく	798	33.8
給食回数		22回 ※物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。				平均栄養量 基準栄養量			832 830	32.6 27~42	

①印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

※印の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。

◎献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。

★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

太字の献立名は、地場産食材を取り入れたメニューです。